



Horário Aulas

Segunda-Feira			Terça-Feira			Quarta-Feira					
Sala	Modalidade	Instrutor	Sala	Modalidade	Instrutor	Sala	Modalidade	Instrutor			
9:00	2	FEEL PILATES CLÍNICO	Bárbara T.	7:30	1	FEEL HIIT (30MIN)	André Cunha	9:00	2	FEEL PILATES CLINICO C/ MATERIAL	Bárbara T.
10:00	1	FEEL LOCAL	Rafael Pinto	10:00	1	FEEL CIRCUIT TRAINING	Catarina Seixas	10:00	1	FEEL PUSH POWER	Rafael Pinto
11:00	1	FEEL JUMP	Simaura Pinto	11:00	1	FEEL ZUMBA	Catarina Seixas	11:00	1	FEEL DANCE FIT	Simaura Pinto
12:45	1	FEEL CIRCUIT TRAINING	Rafael Pinto	12:45	Est. Cycling	FEEL CYCLING	André Cunha	12:45	1	FEEL HIIT (30 min)	Rafael Pinto
17:30	1	FEEL GAP	José Pinho	18:00	Musc.	FEEL ABS	Prof. Sala	17:30	1	FEEL LOCAL	José Pinho
18:00	Musc.	FEEL ABS	Prof. Sala	18:30	1	FEEL CARDIO LOCAL POWER	Severina N.	18:00	Musc.	FEEL ABS	Prof. Sala
	Est. Cycling	FEEL CYCLING	André Cunha		Est. Cycling	FEEL CYCLING	Victor Ferreira		18:30	2	FEEL DANCE FIT
18:30	1	FEEL LOCAL	José Pinho	2	FEEL PILATES CLÍNICO	Bárbara T.	18:30	Ext.		FEEL RUNNING	José Pinho
	2	FEEL PILATES	Céu	Est. Cycling	FEEL CYCLING	Victor Ferreira		Est. Cycling	FEEL CYCLING	André Cunha	
19:00	Est. Cycling	FEEL CYCLING	André Cunha	19:30	2	FEEL PILATES CLÍNICO C/ MATERIAL	Bárbara T.	1	FEEL MVF	Victor Ferreira	
19:30	1	FEEL CROSTRRAINING	José Pinho	20:30	1	FEEL AEROBIC	Severina N.	19:30	Est. Cycling	FEEL CYCLING	André Cunha
	2	FEEL PILATES(BOLA)	Céu		1	FEEL CIRCUIT XPRESS (30MIN)	Severina N.	1	FEEL KICKBOXING	Vitor Coimbra	
20:30	1	FEEL HIIT (30Min)	José Pinho	FEEL KARATÉ	João Queirós	João Queirós	20:30	2	FEEL HATHA YOGA	Olga Marques	
							20:30	2	FEEL HIIT (30MIN)	José Pinho	

Quinta-Feira			Sexta-Feira			Sábado					
Sala	Modalidade	Instrutor	Sala	Modalidade	Instrutor	Sala	Modalidade	Instrutor			
7:30	Est. Cycling	FEEL CYCLING XPRESS (30 MIN)	André Cunha	8:00	2	FEEL PILATES CLÍNICO	Bárbara T.	10:00	2	FEEL PILATES CLÍNICO	Bárbara T.
10:00	1	FEEL LOCAL	Pedro Pinto	10:00	1	FEEL GAP	Simaura Pinto	10:30	Est. Cycling	FEEL CYCLING	Alexandre S.
11:00	1	FEEL BATTLE ROPE (30MIN)	Pedro Pinto	11:00	1	FEEL CYCLING XPRESS (30MIN)	Cláudio Almeida	11:00	2	FEEL HATHA YOGA	Olga Marques
12:45	Est. Cycling	FEEL CYCLING	André Cunha	12:45	1	FEEL GAP	Simaura Pinto	11:30	Est. Cycling	FEEL CYCLING	Alexandre S.
18:00	Musc.	FEEL ABS	Prof. Sala	18:00	Musc.	FEEL ABS	Prof. Sala	12:00	1	FEEL KARATÉ	João Queirós
	1	FEEL LOCAL BAND & BALL	Severina N.		1	FEEL JUMP	Simaura Pinto	18:00	1	FEEL TCC	Victor Ferreira
18:30	2	FEEL PILATES(BOLA)	Céu	18:30	2	FEEL PILATES CLÍNICO	Bárbara T.				
	Est. Cycling	FEEL CYCLING	Victor Ferreira	19:00	Est. Cycling	FEEL CYCLING	Victor Ferreira				
19:30	1	FEEL STEP	Severina N.	19:30	1	FEEL KICKBOXING	Vitor Coimbra				
	2	FEEL PILATES	Céu		2	FEEL DANCE FIT	Simaura Pinto	10:30	1	FEEL LOCAL	Rafael
20:00	Est. Cycling	FEEL CYCLING	Victor Ferreira								
20:30	2	FEEL KARATÉ	João Queirós								
	1	FEEL BATTLE ROPE (30MIN)	Severina N.								

Duração das aulas: 30 e 50 minutos.

O Feel Free Health Club reserva-se ao direito de mudar as aulas ou o professor sem aviso prévio.

Obrigatório uso de toalha de treino.

Após 15 minutos do início da atividade de grupo não será permitida a entrada de sócios.

Segunda a Sexta 7:00h - 22:00h

Sábado 8:00h - 20:00h

Domingo/feriado 9:00h - 13:00h